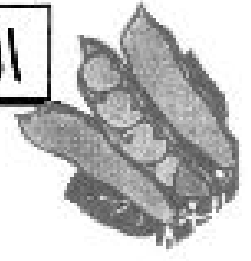


الفصل الرابع



وجبات من الصويا ومنتجاتها

أولا : وجبات من الصويا المسلوقة

حبوب الصويا لا تستخدم مباشرة مثل باقى البقوليات ولكن تتطلب إعداداً قبل الاستخدام فى تجهيز الوجبات المختلفة حسب الطريقة التالية :

■ طريقة الإعداد :

١- قم بغلى كمية من الماء مضافا إليها ملعقة صغيرة بيكربونات صوديوم بمعدل ملعقة صغيرة لكل ربع كيلو صويا ثم أضف الصويا تدريجيا إلى الماء المغلى ثم تترك لمدة ثلاث ساعة .

٢- اشطف الصويا وافصل القشرة تحت الماء الجارى .

٣- انقع الصويا بعد تقشيرها فى ماء مضاف إليه خل لمدة ١٠ دقائق .

٤- ثم تغسل الصويا وتنصفى .

٥- يمكن استخدام حبوب الصويا المقشرة بعد ذلك إما بعد طحنها أو بدون طحن .. وذلك فى إعداد الوجبات التالية :

١- شوربة الصويا .

٢- شوربة خضار بالصويا .

٣- محشى الصويا .

٤- كفتة الصويا وأنواعها ، كفتة الصويا بالصلصة - كفتة الصويا باللحم المفروم أو عيش الغراب.]

٥- بصارة الصويا .

٦- سلطة فول الصويا النابت مع المتبلات الخضراء .

٧- ريش اللحم بالكارى مع الصويا .

١- شوربة الصويا

من أفضل ما يجهز من الصويا المسلوقة هي شوربة الصويا والتي تشبه تماما شوربة العدس ، فى الشكل والطعم ولكن تختلف فى القيمة الغذائية وسهولة الهضم ، والفوائد الصحية ..

* المقادير

- ١/٤ كجم صويا مسلوقة
- ١ جزرة متوسطة
- حبة طماطم متوسطة
- ١ كوسة متوسطة
- ٢ بصلة متوسطة
- ٢ كوب ماء
- ملح - كمون
- رأس ثوم صغيرة
- زيت نباتى ويفضل زيت زيتون لتحمير البصل .

* الإعداد :

- * يتم إنضاج كل من الصويا المقشرة والجزر والكوسة والطماطم والبصل والثوم فى قليل من الماء وتضرب فى الخلاط مع إضافة الماء إليها .
- * يصفى الناتج ويضاف إليه الملح والكمون .
- * يقدح الزيت ويضاف إليه البصل المبشور .. حتى الاصفرار .
- * ثم يضاف إلى الصويا المصفاة وتقدم ساخنة .

٢- شوربة خضار بالصويا

* المقادير :

- كوب صويا صغير (سابقة التجهيز)

- ٤ كوب شوربة.

* خضراوات متنوعة ١/٤ كيلو من كل من الكوسة والبطاطس والبسلة والجزر والفاصوليا .

* ملح - فلفل - كرفس .

* الإعداد :

* قطع الخضار لمكعبات ، ثم تضاف إلى الشوربة مع إضافة الملح والفلفل والكرفس .

* تضاف الكوسة قرب نضج كل من الجزر والبطاطس والفاصوليا والبسلة، ثم تضاف إليها الصويا المسلوقة .

* تترك على النار حتى تمام النضج ..

٣- إعداد محشي الصويا

* مقادير الحشو :

- ٢ بصلة متوسطة

- ١ كجم طماطم

- شبت - بقدونس - كسبرة .

- ١ كجم أرز

- ٣/٤ كوب صويا مسلوقة ومطحونة (نصف طحن)

- ملح - فلفل - كمون

- ١ كوب صغير زيت .

* إعداد الحشو :

- ١ - يشوح البصل المفروم فى الزيت حتى الاصفرار .
- ٢ - تضاف الطماطم المهروسة والشيت والبقدونس والكسبرة المجزأة والصويا المطحونة والأرز المغسول والمصفى إلى البصل فى الخطوة الأولى .
- ٣ - يضاف الملح والفلفل ..

* إعداد الخضر المدشوة :

- يمكن استخدام ورق العنب أو الباذنجان الأبيض أو الكرنب - وتسلق أوراق الكرنب والعنب بينما يتم تقوير الباذنجان وغسله .
- يتم حشو كل من ورق العنب أو الكرنب أو الباذنجان ، ويتم رص كل حشو بمفرده فى الإناء ، ثم يضاف إليه ٢ كوب شوربة فراخ أو لحم ويترك على النار حتى النضج ..

٤ - كفتة الصويا وأنواعها

بنفس الأسلوب السابق فى إعداد المحشى يمكن إعداد خلطة الكفتة التى يمكن تشكيلها بعد ذلك على شكل أصابع سواء بإضافة البطاطس أو اللحم المفروم أو عيش الغراب .

* المقادير اللازمة لعمل الكفتة :

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| ١ - ١ كوب أرز مطحون . | ١ - ١ كوب صويا مطحونة |
| ٢ - بصلة متوسطة . | ٣ - ملعقة نوم مفروم |
| ٣ - ملح - كمون - فلفل - بهارات . | ٤ - ٢ كوب ماء |
| ٤ - بقدونس . | |

* الإعداد :

يخلط كل من الأرز والصويا والبصل والثوم والبقدونس والتوابل وتشكل أصابع الكفتة وتحمر في زيت غزير .

●● كفتة الصويا بالصلصة ،

* يقدح الزيت مع إضافة الثوم المفروم والتقليب حتى اصفراره ثم يضاف ٢ كوب عصير طماطم ويضاف الملح والفلفل ، وتترك حتى يتم تسبكها ..

* تضاف كمية المياه وتترك حتى تغلى .

* تضاف الكفتة ويتم التسخين حتى نضجها .

●● كفتة الصويا باللحم المفروم أو عيش الغراب

* المقادير الإضافية :

- ١/٤ كجم لحم مفروم أو ١/٢ كجم عيش غراب أو ٢ حبة بطاطس متوسطة

- كوب بقسماط . - بيضة .

- ٢ كوب زيت للتحمير . - بصلة .

* الإعداد :

١- تخلط الصويا واللحم وعيش الغراب بعد تقطيعه لأجزاء صغيرة كما في اللحم المفروم والبهارات والملح والبصل وتشكل لأصابع وتوضع في البيض ثم في البقسماط

٢- تحمر في الزيت وتزين بالبقدونس .

٣- وفي حالة استبدال البطاطس باللحم يتم سلق البطاطس وتقشر ونهرس ، وتضاف إلى الصويا والبهارات وتشكل لأصابع وتوضع في البيض ثم في البقسماط .

٥- بصارة الصويا

* المقادير :

- ١/٢ كجم صويا مسلوقة
- زيت نباتي للتحمير
- ١ بصلة صغيرة .
- ٤ فصوص ثوم .
- ملعقة صغيرة كسبرة ناعمة .
- ملح - كمون .
- حزمة كسبرة خضراء

* الطريقة :

١- يقطع البصل إلى أربعة أجزاء والثوم والكسبرة الخضراء ، ويضاف إليها الصويا المسلوقة ، ويضاف ماء بما يكفي للتغطية ، وتوضع على النار حتى الغليان .

٢- تضرب في الخلاط ثم توضع مرة أخرى على النار وتبلى .

٣- وإضافة نكهة للبصارة يتم قذح قليل من الزيت مع إضافة الثوم والكسبرة الناعمة ثم ترش على سطح الأطباق قبل التقديم .

* ملحوظة :

يمكن بنفس الأسلوب استبدال العديد من الوجبات التي يتم استخدام بعض البقول بها بيقول الصويا ، أو إضافة الصويا المسلوقة أو المحمرة إلى الأرز أو المكرونة أو معها .

٦- سلطة فول الصويا النبات مع المتبلات الخضراء

* المقادير :

- ١/٤ كجم صويا .
- بصلة متوسطة .
- ٦ ورقات نعناع أخضر .
- ٣ ملاعق طعام زيت ذرة

- ٢٠٠ جرام صلصة (علب) - ملعقة طعام مقشرة ومهروسة
- كمون - ملح - ثوم - ليمون .

* الإعداد :

- ١- ينقع فول الصويا فى الماء لمدة يومين حتى يثبت - ثم يوضع فى ماء ويترك لينضج لمدة خمس دقائق .
- ٢- يصفى فى مصفاة ويغسل تحت ماء بارد .
- ٣- يعاد فول الصويا إلى وعاء الطهى و يغطى بالماء البارد ويترك لمدة دقائق من بداية الغليان
- ٤- تضاف ملعقة طعام ملح أثناء الطهو ثم يصفى جيداً .
- ٥- يسخن الزيت فى طاسة ثم يضاف الثوم المقشر المهروس والفول المصفى وورقتان من النعناع الأخضر ويطهى لمدة ٥ دقائق .
- ٦- تقلب صلصة الطماطم المخفوقة مع قليل من الماء .
- ٧- تضاف صلصة الطماطم وتقلب فى الكسولة مع الطماطم المهروسة - وإضافة التوابل - وتغلى لمدة دقائق .
- ٨- يتم تحميلها بالنعناع المتبقى وتقدم فى الحال .

٧- ريش اللحم بالكارى مع الصويا

* المقادير :

- كوب صويا مسلوقة مقشرة - ٢ كوب ماء .
- ٢ قرن فلفل شطة . - نصف كيلو لحم ريش (بدون عظم)
- ٢ بصلة متوسطة . - ٥٠ كيلو جم سمّن أو زيت .
- ٢ فص ثوم . - عيدان قرفة ٥ سم

- ١ - ملعقة طعام كاري بودرة
- ١- ملعقة طعام صلصة طعام علب
- ملح

* الاعداد :

- ١- توضع الصويا السابق إعدادها فى وعاء مع كوب ونصف ماء وتخلى بذور الفلفل وتضاف وتترك حتى يصل لدرجة الغليان ، ثم تترك على نار هادئة لتسلق لمدة ١٠ دقائق .
- ٢- قطعى اللحم مكعبات كبيرة .
- ٣- قشرى البصل والثوم وقطعيهما رفيعاً ..
- ٤- يقدح السمن فى كسرولة ويحمر البصل والثوم لمدة ٣ دقائق وتضاف التوابل والكاري مع التحمير .
- ٥- يصفى الصويا مع الاحتفاظ بالسائل الناتج وتخلص من قرون الشطة قلبى الصلصة مع اللحم فى كسرولة وحمري إلى أن تتغطى بخليط التوابل - أضيفى سائل السلق الناتج من الصويا . اجعليها تغلى ثم غطيها وهدى النار واتركيها لمدة ١,٥ ساعة إلى أن يلين اللحم .
- ٦- أضيفى الصويا والماء المتبقى واغلى بدون غطاء لمدة ١٥ دقيقة أخرى . إلى أن يهرس الصويا وتحتص السائل .
- ٧- أزيلى عيدان القرفة والثوم ..
- ٨- أضيفى الملح وتقدم مع الأرز الأبيض .

ثانيا : وجبات من خلطة اللحوم (بروتين الصويا)

يمكن إعداد البرجر أو الكفتة أو العصاج بإضافة بروتين الصويا بعد نقعها في ٣ أمثالها ماء لمدة ربع ساعة ثم إضافتها إلى اللحم المفروم أو عيش الغراب بدلا من اللحم .

١ - كفتة الصويا (بإضافة اللحم أو عيش الغراب) .

٢ - كفتة لحم ببروتين الصويا .

٣ - هامبورجر

٤ - طاجن بصله بالمفروم والصويا .

٥ - طاجن لحم مفروم بالخلطة .

١ - كفتة الصويا أو بإضافة اللحم أو عيش الغراب

يمكن إعداد كفتة الصويا بإضافة الأرز أو بإضافة اللحم المفروم أو استبدال اللحم المفروم بعيش الغراب .

* المقادير :

- ١/٢ كيلو أرز مطحون .

- ١/٢ كيلو بروتين صويا (دكسترايز)

- بصلة كبيرة .

- حزمة شبت .

- حزمة بققدونس .

- بهارات - ملح - فلفل - ثوم .

* الاعداد :

- ١ - يخلط الأرز وبروتين الصويا مع البصلة وأجزاء البقدونس والشبت وتطحن جيداً .
- ٢ - تشكل الخلطة الناتجة على هيئة أصابع .
- ٣ - تحمر فى الزيت .

٢- كفتة لحم ببروتين الصويا

* المقادير :

- ١/٤ كجم لحم مفروم .
- ٥٠ جم بروتين الصويا .
- ٤٥ جم بصل مفروم .
- حزمة بقدونس وحزمة شبت
- بهارات - ملح - فلفل - ثوم .

* الاعداد :

- ١ - تضاف التوابل واللحم وبروتين الصويا مع البصل المفروم .
 - ٢ - تفرم المكونات السابقة ثم تشكل العجينة الناتجة لأصابع .
 - ٣ - تحمر فى الزيت أو تشوى فى الفرن .
- ملحوظة : يمكن استبدال اللحم المفروم بعيش الغراب ويتم تقطيعه لأجزاء صغيرة .

٣- هامبورجر

* المقادير :

- ١/٤ كيلو لحم مفروم .
- بصلة صغيرة مفرومة
- ملعقة صغيرة نشا .
- ملح - فلفل - بهارات

— المراجع —

- ورشة عمل من التطبيقات الحديثة لإدخال الصويا في الأطباق المصرية والتي ينظمها معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية بالاشتراك مع مؤسسة الصويا الأمريكية - يونيو ١٩٩٩ - معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية - مركز البحوث الزراعية .
- د / نادية طه صالح - أكالات شهية وصحية من الصويا - معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية - مركز البحوث الزراعية .
- د / نبيه عبد الحميد إبراهيم - مدير معهد بحوث تكنولوجيا - الصويا غذاء صحي - الصحيفة الزراعية - الإدارة العامة للثقافة الزراعية - نوفمبر ١٩٩٨ .
- م. محمد أحمد الحسيني - المرشد الزراعي في اللبن ومنتجاته - مكتبة ابن سينا .
- د / أيمن الحسيني - خطريهدد صحتنا اسمه ارتفاع الكوليسترول - مكتبة ابن سينا .
- م. محمد أحمد الحسيني ، د / فوزي مديوني - التداوي والعلاج بعيش الفراخ - مكتبة ابن سينا .
- مشروع التحديث الزراعي - الاستفادة من مخططات تصنيع فول الصويا للمحافظة على البيئة - معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية - الإدارة المركزية للإرشاد الزراعي .
- مركز البحوث الزراعية - خدمة وزراعة فول الصويا - مكون نقل التكنولوجيا - نشرة رقم ٢٣٦ / ١٩٩٥ ، نشرة رقم ٢٧٣ / ١٩٩٦ ونشرة رقم ١٧٨ / ٩٣ .
- صنايات المهدى - الكرونة - مكتبة ابن سينا ٨٧ .
- صنايات المهدى - أطعمة الرشاقة والصحة - مكتبة ابن سينا .
- صنايات المهدى - أطعمة الرشاقة والصحة - مكتبة ابن سينا .
- صنايات المهدى - المطبخ المغربي - مكتبة ابن سينا .
- أ.د محسن آدم وآخرون - زراعة محاصيل الحقل في الأراضي الجديدة والصحراوية ١٩٩٦ - مركز تنمية الصحراء - الجامعة الأمريكية .